

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«Поволжский православный институт имени Святителя Алексия,  
митрополита Московского»**

Кафедра педагогики и психологии

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: АНО ВО "Поволжский православный институт"  
ФИО: Лескин Дмитрий Юрьевич  
Должность: Ректор  
Срок действия: с 01.01.2021 по 31.12.2025  
Уникальный программный ключ:  
as4das5d4as65d7485as4fd2as4f6574as854f5as465f42zx41f8a5s7f51as65f4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ, ГИГИЕНА С ОСНОВАМИ  
МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) **Историческое образование**

Квалификация выпускника **бакалавр**

Тольятти  
2019

Рабочая программа дисциплины разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 (зарегистрировано в Минюсте России 15.03.2018 № 50362); образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Историческое образование».

Разработчик рабочей программы: Григорьева И.Н., кандидат педагогических наук

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры педагогики и психологии, протокол от 26.06.2019 г. № 10.

Заведующий кафедрой: Денисова Е.А., кандидат психологических наук, доцент

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры педагогики и психологии от 25.06.2020 г. № 10.

Протокол заседания кафедры педагогики и психологии от 20.05.2021 г. № 9.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ООП: Тимохова Е.А., кандидат исторических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы на заседании Ученого совета института, протокол от 28.06.2019 г. № 8.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
1.1. Цели и задачи изучения дисциплины .....	4
1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	7
2.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	7
2.2. Содержание разделов дисциплины .....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	8
3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	8
3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	12
3.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем .....	12
3.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	13
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций .....	13
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций .....	15
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	27

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Цели и задачи изучения дисциплины

**Цели** освоения учебной дисциплины: формирование у студентов необходимых знаний и представлений о специфике организма человека, закономерностях его биологического и социального развития, функциональных возможностях детского организма в разных возрастах детства, основных психофизиологических механизмах ориентировочной, познавательной и учебной деятельности как фундамента для изучения психологии и педагогики;

- формирование компетенций осуществлять профессиональную педагогическую деятельность в области безопасности жизнедеятельности на основе современных достижений теории возрастной анатомии, физиологии и гигиены, с учетом анатомо-физиологических особенностей строения и функционирования систем органов и организма в целом детей различных возрастных и половых групп.

#### **Задачи:**

1. Сформировать целостное представление об организме человека как открытой саморегулирующейся системе, обменивающейся с внешней средой веществами, энергией и информацией.
2. Развить умения оценки физического, психического и социального развития детей и подростков.
3. Ознакомить с общими закономерностями индивидуального развития, с возрастными изменениями анатомо-физиологических параметров организма и его психофизиологических функций, с возрастной динамикой физической и умственной работоспособности, с этапами полового и психосексуального развития.
4. Закрепить навыки применения профилактических мероприятий по профилактике нарушения физического и психического развития детей и подростков.
5. Ознакомить с основными санитарно-гигиеническими требованиями к условиям образовательной среды и организации учебно-воспитательного процесса.
6. Научить приемам оказания первой медицинской помощи, формировать мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</b>	
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
ИУК-8.2. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте	<b>Знать</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы гигиены и безопасной организации образовательного процесса; требования к организации образовательной среды;</li><li>- порядок оценки безопасности образовательной среды.</li></ul>
	<b>Уметь</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- проектировать безопасную среду обучения; выявить проблемы, связанные с нарушениями</li><li>- техники безопасности на рабочем месте, проектировать их исправление.</li></ul>
	<b>Владеть</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- способами поддержания работоспособности обучающихся</li></ul>

	в условиях безопасной среды образовательного процесса.	
ИУК-8.4. Принимает участие в спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций	<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методологические принципы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;</li> <li>- приемы оказания первой медицинской помощи</li> </ul>
	<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать теоретический материал на практике, решая задачи сохранения здоровья;</li> <li>- разъяснить родителям, педагогам, школьникам основы ведения здорового образа жизни, профилактики травматизма, гигиены образовательного процесса</li> </ul>
	<b>Владеть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методами защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий;</li> <li>- приемами оказания первой помощи.</li> </ul>
<b>ОПК-1. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики</b>		
ИОПК-1.2. Применяет в своей деятельности основные нормативно-правовые акты в сфере образования и нормы профессиональной этики, обеспечивает конфиденциальность сведений о субъектах образовательных отношений, полученных в процессе профессиональной деятельности.	<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- назначение, структуру и содержание СанПиН;</li> <li>- требования к гигиене образовательного процесса в соответствии с СанПиН.</li> </ul>
	<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применить требования СанПиН к организации и оценке образовательной среды и осуществлению образовательного процесса.</li> </ul>
	<b>Владеть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками подготовки документов, проектирующих, разъясняющих нормы гигиены образовательного процесса в соответствии с СанПиН.</li> </ul>
<b>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</b>		
ИОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности	<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общие закономерности индивидуального развития человека, возрастные изменения анатомо-физиологических параметров организма и его психофизиологических функций;</li> <li>- современные подходы отечественных и зарубежных авторов к медико-биологической и социально-педагогической периодизации развития человека;</li> <li>- возрастную динамику физической и умственной работоспособности, этапы полового и психосексуального развития;</li> <li>- современные развивающие здоровьесберегающие</li> </ul>

обучающихся.	технологии;	
	<b>Уметь</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать биологическое, психологическое и социально-педагогическое содержание возрастных этапов развития (младенчество, ранний возраст, дошкольный и младший школьный возраст, подростковый, юность, зрелость, старость) в соответствии с оценкой социальной ситуации развития, ведущей деятельности, основных новообразований и возрастных кризисов;</li> <li>- обеспечить охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;</li> </ul>	
	<b>Владеть</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понятийным аппаратом, используемым в данном курсе при анализе общетеоретических проблем возрастной анатомии, физиологии и гигиены;</li> <li>- методами укрепления и сохранения здоровья детей и подростков в педагогическом процессе.</li> </ul>	

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули).

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

– знания основ анатомии и гигиены из школьной программы, умения анализировать этапы биологического развития человека, владеть медико-биологическими терминами.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

– «Психология развития и возрастная психология», «Педагогическая психология», вся группа частных педагогических методик, описывающих обучение и развитие ребенка при ознакомлении с дисциплинами учебного плана в разных возрастах.

**1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Количество зачетных единиц	2			
Часов по учебному плану	72			
Виды контроля в семестрах:	Экзамены		Зачеты	Курсовые работы
			2	

Курс	1		2		3		4		Итого
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8	
Зачетных единиц по семестрам		2							2
Лекции (ч)		16							16
Лабораторные (ч.)		6							6
Практические (ч.)		12							12
Контактная		34							34

работа студента с преподавателем (ч.)									
Контроль (ч.)									
Сам. работа (ч.)		38							38
Итого (ч.)		72							72

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Раздел (модуль)	Количество академических часов – всего	из них			
		Лекций	Лабораторных	Практических	Самостоятельная работа
<b><i>Раздел 1. Понятие о Возрастной анатомии и физиологии как о науке.</i></b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
Тема 1.1. Введение. Организм как открытая саморегулирующаяся система	6	2	2		2
Тема 1.2. Основы анатомии и физиологии человека	12	2	2	2	6
<b><i>Раздел 2. Физиология развития ребенка</i></b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
Тема 2.1. Закономерности индивидуального роста и развития организма	18	4	2	2	10
<b><i>Раздел 3. Гигиена детей и подростков</i></b>	<b>18</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>10</b>
Тема 3.1. Значение режима в жизнедеятельности организма	8	2		2	4
Тема 3.2. Гигиеническое воспитание и просвещение в образовательном учреждении	10	2		2	6
<b><i>Раздел 4. Основы медицинских знаний</i></b>	<b>18</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>10</b>
Тема 4.1. Первая помощь при неотложных состояниях, ранениях и травмах	10	2		2	6
Тема 4.2. Инфекционные болезни, методы защиты и профилактики	8	2		2	4
<b><i>Итого</i></b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>38</b>

## 2.2. Содержание разделов дисциплины

**Раздел 1. Понятие о возрастной анатомии и физиологии как о науке.**

***Тема 1.1. Введение. Организм как открытая саморегулирующаяся система.***

Введение в Возрастную анатомию и физиологию – понятие наук, значение, методы исследования. Понятие здоровья, группы здоровья. Уровни организации организма - органы и системы органов. Целостность организма и среды. Положение человека в природе. Плоскости и оси.

***Тема 1.2. Основы анатомии и физиологии человека.***

Строение клетки. Эпителиальная ткань. Соединительная ткань. Внутренняя среда организма, кровь. Форменные элементы крови. Мышечная ткань. Нервная ткань. Анатомия опорно-двигательного аппарата. Строение кости. Соединения костей. Скелет туловища, головы. Мышечная система. Пищеварительная система. Дыхательная система. Мочевыделительная система. Сердечно-сосудистая и лимфатическая система. Органы иммуногенеза. Эндокринная система. Общая характеристика нервной системы.

## **Раздел 2. Физиология развития ребенка**

### ***Тема 2.1. Закономерности индивидуального роста и развития организма.***

Закономерности роста и развития ребенка. Возрастная периодизация. Физиология нервной системы детей. Основные свойства и функции элементов нервной системы. Возбуждение и торможение в ЦНС. Вегетативная нервная система. Высшая нервная деятельность и ее возрастные особенности. Условные и безусловные рефлексы. Типы ВНД. Функциональные нарушения ВНД у детей. Физиология сенсорной системы у детей. Обмен веществ и энергии у детей.

## **Раздел 3. Гигиена детей и подростков**

### ***Тема 3.1. Значение режима в жизнедеятельности организма.***

Основные понятия гигиены. Режим дня детей. СанПиН и его требования к организации образовательного процесса. Гигиенические требования к режиму. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена питания.

### ***Тема 3.2. Гигиеническое воспитание и просвещение в образовательном учреждении.***

Гигиена учебно-воспитательного процесса. Работоспособность детей и подростков. Изменение работоспособности у детей. Гигиена в образовательном учреждении. Гигиенические требования к воздушной среде и освещенности учебных помещений. Понятие гигиенического просвещения. Работа с семьей по вопросам гигиенического воспитания.

## **Раздел 4. Основы медицинских знаний**

### ***Тема 4.1. Первая помощь при неотложных состояниях, ранениях и травмах.***

Состояние здоровья детей и подростков. Основы оказания первой медицинской помощи. Основы ухода за больными. Асептика и антисептика. Раны, способы их обработки. Травматические повреждения. Острые отравления. Помощь при попадании инородных тел в нос, ухо, глаза и дыхательные пути. Первая помощь при утоплении. Укусы ядовитых змей, животных, насекомых. Понятие «острый живот». Шок. Реанимация. Принципы оказания первой помощи.

### ***Тема 4.2. Инфекционные болезни, методы защиты и профилактики.***

Инфекционные заболевания, классификация. Основы эпидемиологии. Инфекционные заболевания детей. Кишечные инфекции. Гельминтозы. Зоонозные болезни. Защита организма от инфекций. Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете и вакцинации.

## **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### ***3.1.1. Основная литература***

1. Белов, В.Г. Первая медицинская помощь : учебное пособие / В.Г. Белов, З.Ф. Дудченко. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –



- URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277324> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр.: с. 129-131. – ISBN 978-5-98238-048-7. – Текст : электронный.
2. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена : учебное пособие / Н.Ф. Лысова, Р.И. Айзман, Я.Л. Завьялова, В.М. Ширшова. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 400 с. : ил.,табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57604> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 978-5-379-01629-6. – Текст : электронный.
  3. Любошенко, Т.М. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие : в 2-х ч. / Т.М. Любошенко, Н.И. Ложкина ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – Ч. 1. – 200 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274683> (дата обращения: 23.10.2020). – Текст : электронный.

### **3.1.2. Дополнительная литература**

#### **Анатомия, физиология, гигиена**

1. Атлас анатомии человека : [12+]. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва : РИПОЛ классик, 2014. – 576 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=353533> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 978-5-386-04919-5. – Текст : электронный.
2. Баева, Н.А. Анатомия и физиология детей младенческого и дошкольного возраста : учебное пособие / Н.А. Баева, О.В. Погадаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 72 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274531> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
3. Баева, Н.А. Анатомия и физиология детей школьного возраста : учебное пособие / Н.А. Баева, О.В. Погадаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии и физиологии. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 56 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274532> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр.: с. 53. – Текст : электронный.
4. Бельченко, Л.А. Физиология человека: Организм как целое / Л.А. Бельченко, В.А. Лавриненко ; Министерство образования Российской Федерации, Новосибирский Государственный Университет. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2004. – 232 с. : ил.,табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57180> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 5-94087-065-1. – Текст : электронный.
5. Варич, Л.А. Возрастная анатомия и физиология / Л.А. Варич, Н.Г. Блинова. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 168 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232821> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 978-5-8353-1283-2. – Текст : электронный.
6. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.А. Власова, Г.Я. Мартынова ; Челябинская государственная академия культуры и искусств. – Челябинск : ЧГАКИ, 2014. – 136 с. : ил. – Режим доступа: по

- подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492730> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-463-3. – Текст : электронный.
7. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : практикум : [16+] / авт.-сост. Л.А. Варич, Н.Г. Блинова ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 84 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574275> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр.: с. 72-73. – ISBN 978-5-8353-2363-0. – Текст : электронный.
  8. Методические рекомендации к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене детей и подростков : учебно-методическое пособие / авт.-сост. В.Я. Егоров ; Институт специальной педагогики и психологии. – Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2014. – Ч. 1. – 120 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438770> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8179-0177-1. – Текст : электронный.
  9. Никифорова, О.А. Анатомия, физиология и патология сенсорных систем : учебное пособие / О.А. Никифорова ; Кемеровский государственный университет, Кафедра физиологии человека и животных и валеологии. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 99 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232387> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 978-5-8353-1231-3. – Текст : электронный.
  10. Руководство к практическим занятиям по физиологии : учебное пособие / сост. Ю.П. Салова, Т.П. Замчий, Г.В. Самойлова ; Министерство спорта Российской Федерации и др. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 151 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429369> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
  11. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 7-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 621 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461361> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 978-5-906839-86-2. – Текст : электронный.
  12. Столяренко, А.М. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов : учебник / А.М. Столяренко. – Москва : Юнити, 2012. – 465 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117569> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 978-5-238-01540-8. – Текст : электронный.
  13. Щанкин, А.А. Краткий курс лекций по возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие : [16+] / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 59 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577657> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0142-2. – DOI 10.23681/577657. – Текст : электронный.
  14. Щанкин, А.А. Краткий курс лекций по возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 58 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362774> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4853-7. – DOI 10.23681/362774. – Текст : электронный.

## Основы медицинских знаний

1. Айдаркин, Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии : учебное пособие / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Южный федеральный университет, Биологический факультет. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2008. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240909> (дата обращения: 23.10.2020). – библиогр. с: С. 171-175. – ISBN 978-5-9275-0413-8. – Текст : электронный.
2. Горшенина, Е. Оказание первой медицинской помощи при кровотечениях, ранениях и травмах: ушибах, вывихах, переломах / Е. Горшенина ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 100 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259139> (дата обращения: 23.10.2020). – Текст : электронный.
3. Здоровый образ жизни : учебное пособие / В.А. Пискунов, М.Р. Максинаева, Л.П. Тупицына и др. – Москва : Прометей, 2012. – 86 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437339> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный.
4. Иевлева, А.А. Справочник неотложной помощи / А.А. Иевлева, В.А. Плисов, Е.Ю. Храмова. – Москва : РИПОЛ классик, 2012. – 640 с. – (Новейшие медицинские справочники). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=239841> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 978-5-386-05098-6. – Текст : электронный.
5. Медведев, А.С. Основы медицинской реабилитологии / А.С. Медведев ; ред. В.Г. Колосовская. – Минск : Белорусская наука, 2010. – 436 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=143054> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 978-985-08-1124-0. – Текст : электронный.
6. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т.Ф. Орехова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2016. – 355 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482709> (дата обращения: 23.10.2020). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1211-5. – Текст : электронный.
7. Рубанович, В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 224 с. : ил., табл., схем. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57603> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 978-5-379-01630-2. – Текст : электронный.
8. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие : [16+] / А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 98 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577666> (дата обращения: 23.10.2020). – ISBN 978-5-4499-0140-8. – DOI 10.23681/577666. – Текст : электронный.

### **3.1.3. Периодические издания**

1. Дистанционное и виртуальное обучение: архив журнала. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red&jid=436928](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=436928). – (дата обращения: 18.10.2020). – Текст: электронный.

2. Педагогическое образование в России: архив журнала. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red&jid=455735](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=455735). - (дата обращения: 18.10.2020). - Текст: электронный.
3. Психология образования в поликультурном пространстве: архив журнала.- URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red&jid=364646](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=364646). - (дата обращения: 18.10.2020). - Текст: электронный.
4. Наука и школа: общероссийский научный журнал по педагогике, психологии, истории: архив журнала. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red&jid=500785](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=500785). - (дата обращения: 18.10.2020). - Текст: электронный.
5. Педагогический форум : научно-методический журнал: архив журнала. – URL: <https://pravinst.ru/nauka/zhurnal-pedagogicheskiy-forum/nomera-zhurnala.php/> - (Дата обращения: 25.10.2020). - Текст: электронный.
6. Поволжский вестник науки: научный журнал: архив журнала. – URL: <http://naukopolis-center.ru/tags/nomera-zhurnala-povolzhskiy-vestnik-nauki>. - (Дата обращения: 25.10.2020). - Текст: электронный.

### **3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Федеральный институт педагогических измерений. – Режим доступа: <http://www.fipi.ru>
2. Федеральный центр тестирования. – Режим доступа: <http://www.rustest.ru>
3. Российский образовательный портал. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>
4. Федеральный портал "Российское образование". – Режим доступа: <http://www.edu.ru>
5. Федеральный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании". – Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам". – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>
9. Инклюзивное высшее образование в России – Режим доступа: <https://инклюзивноеобразование.рф/>
10. База знаний по биологии человека. – Режим доступа: <http://humbio.ru/>
11. Журнал «Здоровье». – Режим доступа: <http://www.zdr.ru/>
12. Избранные научные журналы по биологии человека и медицине. – Режим доступа: <http://www.genebee.msu.su/journals/rusjrn1.htm/>
13. Медицинская энциклопедия. – Режим доступа: <http://medinfo.ru/>
14. Центральная научная медицинская библиотека. – Режим доступа: <http://www.scsml.rssi.ru/>

### **3.3. Перечень информационных технологий, программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

#### **3.3.1. Перечень информационных технологий:**

- проведение лекций с использованием мультимедийных средств;
- поиск информации с использованием сети Интернет;
- выполнение учебных заданий с использованием электронного офиса;

- использование электронной информационно-образовательной среды института, образовательных ресурсов по дисциплине в электронной системе управления обучением Moodle.

### 3.3.2. Перечень программного обеспечения

Наименование программного обеспечения	Лицензионное программное обеспечение	Свободно распространяемое программное обеспечение
Операционная система MS Windows	+	
Электронный офис MS Office	+	
Программный пакет для работы с электронной интерактивной доской SmartNotebook	+	
Электронная система управления обучением Moodle		+

### 3.3.3. Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- 1 Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 2 Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека», ссылка на каталог: <http://www.rsl.ru/ru/s97/s977242/>
- 3 Федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская национальная библиотека»: <http://www.nlr.ru/poisk/>

### 3.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения учебных занятий	Оборудование и технические средства обучения
Аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель (столы, стулья), технические средства обучения, служащие для представления учебной информации (стационарные или переносные наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, ноутбук, интерактивная доска)), учебно-наглядные пособия (презентации по темам лекций), обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие данной программе дисциплины. Комплект учебно-наглядных пособий по анатомии и физиологии человека; манекен-тренажер; плакаты, таблицы по оказанию первой медицинской помощи пострадавшим (разный формат). Прибор для определения кровяного давления, ростомер, медицинские весы.
Помещения для самостоятельной работы	Компьютерный класс, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института

## 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций

<b>Код формируемой компетенции и индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Контролируемые разделы/темы дисциплины</b>	<b>Формы учебной работы (формы проведения контактной работы: формы организации самостоятельной работы)</b>	<b>Оценочные средства</b>
ОПК-1: ИОПК-1.2 ОПК-3: ИОПК-3.2	Раздел 1. Понятие о Возрастной анатомии и физиологии как о науке.	Лабораторная работа №1, №2	Лабораторная работа
ОПК-3: ИОПК-3.2.	Раздел 2. Физиология развития ребенка	Лабораторная работа №3 Подготовка доклада\реферата Выполнение творческих заданий	Лабораторная работа Доклад/реферат творческие задания
УК-8: ИУК-8.2-8.4 ОПК-3: ИОПК-3.2	Раздел 3. Гигиена детей и подростков	Выполнение практических заданий	Практическая работа
УК-8: ИУК-8.4 ОПК-3: ИОПК-3.2	Раздел 4. Основы медицинских знаний	Подготовка доклада\реферата Участие в тренинге по оказанию первой помощи	Доклад/реферат Тренинговые упражнения
УК-8: ИУК-8.2-8.4 ОПК-1: ИОПК-1.2 ОПК-3: ИОПК-3.2	Подготовка к промежуточной аттестации	Самоподготовка, в т.ч. прохождение теста самопроверки	Банк тестовых заданий Вопросы к зачету

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

Учет и оценка знаний, умений и уровня сформированности компетенций у обучающихся осуществляется в два этапа.

На первом этапе проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, представляющий проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины.

На втором этапе проводится промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины, в конце семестра (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Результаты освоения дисциплины в форме зачета определяются следующими отметками: «зачтено», «не зачтено».

<b>Отметка</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>Зачтено</b>	Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует, что студент: <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоил основной программный материал, демонстрирует понимание изученного материала, его практическую</li> </ul>



	<p>значимость и связь с другими предметами профессионального цикла;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает и воспроизводит основные положения дисциплины (раздела дисциплины) в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания;</li> <li>- анализирует элементы, устанавливает связи между ними;</li> <li>- излагает материал в логической последовательности, используя принятую терминологию;</li> <li>- связывает изученный материал с практической ситуацией;</li> <li>- выполнены задания текущего контроля.</li> </ul>
<b>Не зачтено</b>	<p>Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует, что студент:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет представление о содержании дисциплины (раздела дисциплины), но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится вопрос, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения проверяемых действий.</li> <li>- имеет существенные пробелы в знании основного материала по дисциплине (разделу дисциплины), не овладел необходимой системой знаний;</li> <li>- не выполнены задания текущего контроля.</li> </ul>

#### **4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания компетенций**

##### **Перечень оценочных средств:**

1. Лабораторные работы
2. Практическая работа
3. Творческие задания
4. Вопросы и задания для подготовки рефератов\докладов
5. Задания тренинга.
6. Банк тестовых заданий.
7. Вопросы к зачету.

##### **Фонд оценочных средств текущего контроля**

##### **Лабораторные работы**

##### **Лабораторная работа №1**

##### **ТЕМА: АНТРОПОМЕТРИЯ. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА**

##### **Цели работы:**

1. Овладеть основными методами соматометрических исследований.
2. Освоить основные методы статистической обработки данных, применяемые в возрастной физиологии.
3. Произвести измерение роста, массы тела и окружности грудной клетки и вычислить для данных параметров среднее значение и отклонение в группе испытуемых.
4. Вычислить должные значения указанных параметров по формулам физического развития и сравнить с фактическими, полученными экспериментальным путем.
5. Сделать выводы об уровне физического развития испытуемых, о гармоничности и пропорциональности развития их организма.

### Ход работы:

1. Измерение роста. Обследуемый находится в положении «смирно», выпрямив грудь, подобрав живот, тремя точками касаясь вертикальной стойки ростомера - пятками, ягодицами и лопатками (икры практически касаются стойки). Голова находится в положении, при котором наружный угол глаза и наружный слуховой проход находятся на одном уровне. Измерение длины тела проводится в первую половину дня, т.к. этот показатель к вечеру уменьшается на 1-2 см в связи с уплощением межпозвоночных хрящей, сводов стопы, снижением тонуса мускулатуры. Рост стоя определяется по первой (левой) шкале.
2. Измерение массы тела. Взвешивание производится при минимуме одежды и без обуви. Чтобы взвешивание было правильным, обследуемый должен осторожно становиться на середину платформы весов при опущенном затворе.
3. Измерение окружности грудной клетки. Сантиметровую ленту накладывают у мужчин и детей сзади непосредственно по нижним углам лопаток, а спереди - по нижнему краю околососковых кружков. У женщин сантиметровая лента накладывается спереди над грудными железами, а сзади, как у мужчин. Для оценки уровня физического развития достаточно зарегистрировать данный показатель в покое. Экскурсию грудной клетки (разницу величин окружностей при максимальном вдохе и полном выдохе) определяют при углубленном обследовании. У взрослых эта величина в среднем равна 6 см, у спортсменов может достигать 12 см и более. Экскурсия грудной клетки младших школьников равна 3-4 см, а у старших школьников - 5-6 см.

### Задания:

1. Ознакомьтесь с инструментарием, необходимым для определения антропометрических показателей.

#### Соматометрия:

- Рост, в положении стоя и сидя, измеряют с помощью деревянного *ростомера* или металлического антропометра.
- Для определения *массы тела* пользуются медицинскими весами.
- При измерении *окружности грудной клетки* пользуются обычной сантиметровой лентой.

#### Соматоскопия:

- Визуальный осмотр состояния кожных покровов, слизистых оболочек.
- Определение степени развития подкожного жирового слоя.
- Выявление степени развития костно-мышечной системы, формы грудной клетки, позвоночника, стопы.
- Степень полового развития.

#### Физиометрия:

- Определение жизненной емкости легких, мышечной силы, артериального давления, пульса и др.

2. Проведите соматометрию испытуемого (студента). Определите следующие соматометрические признаки: длину тела, массу тела и окружность грудной клетки.

3. Полученные данные внесите в таблицу №1

4. Сравните эти данные со средними возрастными нормами (таблицы №2) Выберите показатели соответствующие Вашему возрасту и занесите их в таблицу № 1, указав также и показатель *сигмы*, взятый из этих же таблиц.

Рассчитайте величину сигмального отклонения (отношение разницы между показателями к соответствующей сигме), занесите полученную величину в таблицу №1 и оцените его. \\\ («Разницу» с учетом знака разделить на величину сигмы, не забыть учесть знак)\\



Если разница лежит в пределах  $\pm 1$  сигмы, то развитие показателя считается средним, если сигмальное отклонение  $< -1$  сигма, то развитие показателя – ниже среднего, если оно  $> + 1$  сигмы, то развитие – выше среднего. В случае превышения сигмального отклонения  $+2$  сигмы и более развитие признака считают высоким, а сигмальное отклонение ниже  $-2$  сигм показывает низкий уровень физического развития. Гармоничным развитие наблюдается в том случае, если три параметра (масса, рост, окружность грудной клетки) соответствуют возрасту, или они все одинаково повышены, или понижены не более чем на 10%. При дисгармоничном развитии наблюдается их несоответствие друг другу. Пропорциональное развитие наблюдается тогда, когда индексы пропорциональности соответствуют возрастным нормам.

**5. По величине сигмальных отклонений основных показателей построить профиль (график) физического развития обследуемого.** Оцените пропорциональность развития: если построенный график расположен в одной графе, то развитие данного обследуемого считают пропорциональным, если график захватывает две и более графы, то развитие – непропорциональное.

6. Сравните собственные показатели со средними показателями студентов по группе

Вес средний по группе \_\_\_\_\_

Рост средний по группе \_\_\_\_\_

Окружность груди средняя по группе \_\_\_\_\_

Сделайте выводы о собственных антропометрических показателях по отношению к средним показателям группы

7. Сделайте заключение о степени физического развития студента:

8. Дайте определение следующим понятиям:

Акселерация, Антропометрия, Онтогенез, Развитие, Рост

**9. По результатам проведенных исследований сделайте выводы.**

## Лабораторная работа №2

### ТЕМА: «ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕГОСЯ»

**Цель.** Оценить здоровье учащегося на основе анализа физических и психологических показателей.

**Методика №1 Цель:** Установить адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы обследуемого индивидуума.

**Оборудование.** Прибор для определения кровяного давления, ростомер, медицинские весы.

**Методика работы.** Метод основан на тесной взаимосвязи между адаптационными возможностями сердечно-сосудистой системы организма и заболеваемостью индивидуума. Выделяют четыре степени состояния адаптации:

**1 степень** — состояние здоровья с достаточными функциональными (адаптационными) возможностями организма;

**2 степень** — состояние, при котором оптимальные адаптационные возможности обеспечиваются более высоким, чем в норме, расходом энергии, напряжением регуляторных систем, что приводит к повышенному расходу функциональных резервов организма и развитию утомления;

**3 степень** — состояние, которое характеризуется снижением функциональных возможностей организма. Оно может проявляться: с преобладанием неспецифических изменений при сохранении гомеостаза основных жизненно важных систем организма, (и в первую очередь, сердечно-сосудистой системы) или с преобладанием специфических изменений со стороны определенных органов и систем, гомеостаз которых нарушен. Благодаря механизмам компенсации проявление заболевания может быть выражено или находится в начальной фазе и носить компенсаторный характер;

**4 степень** — состояние срыва адаптации с резким снижением функциональных возможностей организма в связи с нарушением механизмов компенсации. В данном состоянии, как правило, наблюдаются различные заболевания в стадии субкомпенсации или декомпенсации (Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, 1993).

В качестве критерия адаптационных возможностей определяют коэффициент здоровья (КЗ), который вычисляют по модифицированной формуле Р.М. Баевского.

**Формула расчета КЗ для взрослых:**

$$КЗ = [(0,011 \times ЧСС) + (0,014 \times САД) + (0,008 \times ДАД) + (0,014 \times В) + (0,009 \times М) + (0,004 \times П) - (0,009 \times Р)] - 0,273$$

**Формула расчета КЗ для детей и подростков (от 5 до 16 лет):**

$$КЗ = [(0,01 \times ЧСС) + (0,01 \times САД) + (0,008 \times ДАД) + (0,014 \times В) + (0,009 \times М) + (0,009 \times Р)] - 0,273$$

где: ЧСС — частота сердечных сокращений уд/мин.; САД — систолическое артериальное давление, мм.рт.ст.; ДАД — диастолическое артериальное давление, мм.рт.ст.; В — возраст в годах; М — масса тела в кг; П — пол (мужской — 1, женский — 2); Р — рост в см.

Для расчета КЗ проводят следующие измерения: массу тела, рост, артериальное давление, частоту сердечных сокращений (в покое). Данные заносят в таблицу 1 и рассчитывают коэффициент здоровья.

На основе рассчитанного КЗ по табл. 2 проводят оценку степени адаптации системы кровообращения.

Проведите измерения и вычислите коэффициент здоровья испытуемого, сделайте вывод:

КЗ=.....

Степень адаптации системы кровообращения(уровень здоровья) .....

**Методика №2. Качество вашей жизни (тест)**

Этот тест американские школы бизнеса рекомендуют менеджерам. Его концепция проста: поддержание в хорошем состоянии своего физического, психологического и социального самочувствия обходится гораздо дешевле, чем восстановление уже нарушенного равновесия. Данный тест для менеджера является средством самооценки своего режима труда и отдыха. Его результаты могут служить основой для последующего составления жизненного плана, направленного на повышение качества жизни с точки зрения управления собственным здоровьем — физическим, психическим и социальным. Методика проводится для формирования представлений студентов о способах оценки и самооценки здоровья, расчета коэффициентов здоровья группы.

Оцените каждый пункт по пятибалльной системе:

5 - ОТЛИЧНО,

4 - ХОРОШО,

3 - УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО,

2 - ПЛОХО,

1 - ОЧЕНЬ ПЛОХО.

**Физическое состояние**

1. Я ежегодно прохожу медицинское обследование и действую в жизни так, чтобы здоровье не ухудшилось. (Я добиваюсь регулярного медицинского осмотра, чтобы быть в курсе относительно состояния здоровья.)

2. Я стараюсь контролировать свою питательную диету с тем, чтобы избежать накопления излишнего веса. (Хорошо сбалансированная диета имеет низкое содержание жира, протеина, холестерина и калорий, то есть содержит больше фруктов, овощей, меньше мясных и молочных продуктов.)

3. Я ежедневно делаю физическую зарядку и пытаюсь обеспечивать сбалансированность в режиме физической нагрузки. (Идеальная ситуация — это когда физическая активность органически встраивается в распорядок дня и становится элементом жизненного стиля.)

4. Я стремлюсь иметь полноценный здоровый сон и тем самым поддерживать высокую работоспособность. (Необходимое количество часов сна относительно, но обычно рекомендуется спать 6 - 8 часов.)

5. Я избегаю перегрузки организма чрезмерной работой, злоупотреблением алкоголем, табаком, кофеином. (Поддержание здорового организма требует усилий по предотвращению поведения, ослабляющего его.)

6. Я мысленно проецирую образ здорового организма и делаю все возможное, чтобы этот образ воплотить на практике. (Это относится к внешнему виду в целом — от одежды и гигиены до языка тела и его физического развития.)

*Общее количество баллов по разделу: \_\_\_\_\_*

### **Психологическое состояние**

1. Я стараюсь чутко реагировать на все новые источники пополнения своих знаний. (Расширение знаний может происходить как неформальным путем, например, через чтение специальной литературы, так и формальным

- через продолжение образования.)

2. Я стремлюсь быть открытым для новых идей и их творческого использования. (Это предполагает пылливо-познавательное отношение к действительности и прислушивание к мнению других.)

3. Я культивирую в себе позитивное восприятие жизни и уверенность в своих силах. (Это выражается в практическом оптимизме и чувстве удовлетворенности собой, в эффективной борьбе с депрессией, чувством незащищенности или собственной неполноценности.)

4. Я ценю свою независимость и в то же время не избегаю отношений взаимной зависимости. (Не смотря на стремление к независимости, я могу сотрудничать с другими, но без превращения сотрудничества в чрезмерную зависимость от людей, ситуаций или обстоятельств.)

5. Я способен расслабляться и «восстанавливаться» различными путями. (Подразумевается использование активного отдыха, выражающегося в смене занятий, разнообразной деятельности.)

6. Я способен переживать весь набор человеческих эмоций. (Имеется в виду выражение человеческих эмоций от бурной радости до глубокой печали без подавления, но в то же время сбалансированность и контроль в их проявлении.)

*Общее количество баллов по разделу: \_\_\_\_\_*

### **Философско-духовное состояние**

1. У меня положительные направления и устойчивые ценности в жизни. (Иначе говоря, имеется стремление достигнуть заявленных жизненных целей и наиболее важных жизненных приоритетов.)

2. Я способен прогнозировать свой жизненный путь и четко представляю целевую направленность своих действий. (Речь идет не только о материальной, но и духовной стороне жизни.)

3. Я развиваю свои таланты в интеллектуальных и культурных областях. (Это подразумевает стремление к разностороннему развитию личности путем занятий интеллектуальной деятельностью, искусством, музыкой и т.п.)
4. У меня живой интерес к жизни, и я с энтузиазмом отношусь к познанию ее многообразия и богатства. (Это предполагает практику жизнеутверждающих отношений и действий.)
5. Я ищу смысл своей жизни и соответствующие ему взаимоотношения в обществе. (Если деятельность определяется поставленными целями, то взаимоотношения формируются заинтересованностью.)
6. Я посвящаю достаточно времени размышлениям и созерцанию. (То есть уделяется достаточно времени на то, чтобы размышлять, медитировать, молиться, заниматься йогой, наслаждаться природой и ее красотами.) *Общее количество баллов по разделу:*

### **Социальное состояние**

1. Я дорожу отношениями в семье, с друзьями, дорожу социальными контактами. (Избегается социальная изолированность, поддерживаются контакты с другими.)
2. Я поддерживаю тесные связи с профессиональными и деловыми кругами. (Поддерживаются личные и электронные связи по обмену информацией и знаниями.)
3. Я способен на большую дружбу и тесную близость с людьми. (Речь идет о способности находиться в близких личностных отношениях с людьми.)
4. Я внимателен к проблемам других, уважаю их интересы, терпим к их мнениям и недостаткам. (Способность поставить себя на место другого без особых усилий.)
5. Я стараюсь быть полезным и великодушным с другими. (Готовность оказать помощь другим, быть лояльным по отношению к ним.)
6. Я обладаю способностью убеждать людей и разрешать конфликты. (Способность быть сдержанным, идти на компромисс, проявлять волю в аргументированном убеждении других.)
- Общее количество баллов по разделу:*

### **Жизненный стиль**

1. Я стремлюсь к ровному течению жизни без эксцессов. (Способность избегать отрицательного влияния различных обстоятельств в течение жизни.)
2. Я чутко прислушиваюсь к сигналам моего организма с тем, чтобы своевременно принимать меры по сохранению здоровья. (Улавливаются симптомы переутомления, болезни и предпринимаются меры по коррективке нездоровой ситуации.)
3. Я стремлюсь развивать рациональные и здоровые привычки. (Стремление привить себе привычки, повышающие качество жизни (такие как аккуратность, оптимизм, обязательность, открытость, доброжелательность), а также привычки умеренного питания, наблюдения за весом, ежедневной физзарядки.)
4. Я эффективно борюсь со стрессом, перенапряжением и стараюсь не нервничать. (Предпринимаются меры по снятию нервного перенапряжения: сауна, короткий дневной сон, игры, а также дыхательные упражнения, музыка, танцы.)

5. Я пытаюсь вести такой образ жизни, который сводит к минимуму возникновение стрессовых ситуаций. (Чуткое реагирование на симптомы стрессовых ситуаций и принятие контрдействий по их разрешению.)

6. Я обычно советуюсь с профессионалами, коллегами или друзьями, когда трудно справиться одному. (Осознание своих ограничений и практичность в использовании помощи других.)

*Общее количество баллов по разделу:*

**ИТОГО БАЛЛОВ ПО ВСЕМ РАЗДЕЛАМ:**

### ***Интерпретация результатов***

100 - 150 баллов - превосходное качество жизни.

50 - 99 баллов - среднее качество – пространство для самосовершенствования.

1 - 49 баллов - низкое качество жизни служит основой коренных изменений в образе жизни.

**Итог:**

1. Сделайте вывод о состоянии своего здоровья на основе полученных физиологических и психологических данных. Учтите данные, полученные о состоянии физического развития, полученные в предыдущей работе.
2. Выделите проблемы и наметьте пути их решения.
3. Рассчитайте средние показатели по группе обучающихся. Сделайте выводы о состоянии здоровья в группе сверстников.
4. Подготовьте статистические данные о состоянии здоровья школьников 1, 5, 9, 11 класса (данные свободных источников Интернет). Определите основные заболевания, состояния по возрастам, группы здоровья школьников. Сделайте соответствующие практико-ориентированные выводы о состоянии здоровья школьников.

## **Лабораторная работа № 3**

### **Тема: "МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ ОСАНКИ"**

**Цели работы.** Освоить методики определения правильности осанки.

Оценить собственную осанку и сделать выводы о необходимости коррекционной и профилактической работы

Оценить качество осанки учащихся группы и сделать выводы о распространенности нарушений ОДА

**Материалы и оборудование.** Листы бумаги, краски, карандаш, линейка, сантиметровая лента.

**Ход работы.**

**Задание 1.** Определение степени продольного плоскостопия.

Сделайте отпечатки подошвенной части стоп испытуемых. Такой отпечаток называется плантограммой (от латинского *planta* – подошва, ступня, и греческого *grapho* – писать, изображать). Для этого нужно покрасить стопу испытуемого краской и попросить его плотно встать ногами на лист чистой бумаги, равномерно распределяя вес тела на **обе стопы**. Важно следить за тем, чтобы краска не была слишком жидкая, иначе отпечаток будет не четкий ("растечется" по бумаге).

Сделайте вывод о наличии или отсутствии продольного плоскостопия у испытуемых.

**Ответьте на вопросы:**

**-К какому возрасту заканчивается развитие стопы у ребенка?**

**-Какие вы знаете основные причины развития плоскостопия?**

**Задание 2.** Определение поперечного плоскостопия.

*Признаки, которые могут говорить о наличии продольного плоскостопия:*

- ноги быстро устают после подвижной работы, которая требует постоянного движения, либо во время статичной работы, в ходе которой приходится стоять практически неподвижно в течение длительного времени;
- к вечеру появляются неприятные ощущения в ногах: усталость, отечность, боль и чувство тяжести;
- на обуви заметно, как каблуки стоптаны с внутренней стороны (осмотрите свою обувь);
- нога к вечеру словно увеличивается в размере: привычная обувь становится тесной;
- боли из стопы распространяются выше вплоть до колена, иногда сочетаются с болями в пояснице и голове.

Дополнительные признаки, которые могут указывать на наличие поперечного плоскостопия:

- расширение стопы
- отклонение большого пальца наружу, от стопы;
- образование «косточки» на большом пальце;
- молоткообразная деформация второго и третьего пальцев стопы.

**Задание 3.** Определение степени сутулости.

Рассчитайте *показатель осанки*. Для этого измерьте расстояние между крайними костными точками, выступающими над правым и левым плечевым суставами. Измерение спереди характеризует ширину плеч, а сзади – дуги спины. Рассчитайте показатели осанки по формуле:

$100\% \times \frac{\text{Ширина плеч}}{\text{Величина дуги спины}}$

Величина дуги спины

В норме показатель осанки колеблется в пределах 100-110%. Если он меньше 90% или более 125%, то это свидетельствует о выраженном нарушении осанки (сутулости или выпрямленной осанке соответственно). Если имеет промежуточные значения, значит нарушение осанки незначительное.

**Задание 4.** Определение правильности осанки.

Попросите второго обучающегося осмотреть себя и ответить на вопросы

. При нормальной осанке грудная клетка несколько приподнята, живот подтянут, нижние конечности прямые, физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены. Осмотрите человека спереди и сзади. Человек должен стоять свободно, не напрягаясь, опустив руки вдоль туловища. Главной особенностью правильной осанки является симметричное расположение частей тела относительно позвоночника.

- 1) положение головы – находится ли она на одной вертикали с туловищем, подана вперед или наклонена набок (вправо или влево);

Суждение \_\_\_\_\_

- 2) рельеф шеи –одинакова ли линия от козелка уха (выступ хряща наружного уха, который располагается перед отверстием наружного слухового прохода) до края плеча слева и справа, шея выгнута с обеих сторон одинаково или одна сторона длиннее другой;

Суждение \_\_\_\_\_

- 3) плечи – на одном ли уровне они располагаются или одно плечо приподнято выше другого; разведены плечи или поданы вперед, и если поданы, то одинаково или одно сильнее другого (учтите, что такая асимметрия часто возникает у спортсменов – метателей, фехтовальщиков, боксеров и др.);

Суждение \_\_\_\_\_

- 4) лопатки – на одном уровне или одна выше; выступают ли, и если выступают, то одинаково или одна сильнее другой; для более точной оценки измерьте расстояние от седьмого позвонка (наиболее выступает на шее) до нижнего угла

правой лопатки и до нижнего угла левой лопатки (расстояния должны быть одинаковыми).

Суждение \_\_\_\_\_

- 5) треугольники талии (пространство треугольной формы между опущенными вниз руками и контуром талии) – сравниваем размеры полученных треугольников с правой и с левой стороны тела, если размеры не совпадают, значит, треугольники талии несимметричны

Сужение \_\_\_\_\_

Вывод по результатам двух методик о состоянии осанки: \_\_\_\_\_

Сделайте выводы о состоянии осанки обучающихся вашей группы: \_\_\_\_\_

Подготовьте статистические данные о распространенности нарушений ОДА у школьников 1, 5, 9 и 11 классов. Сделайте практико-ориентированные выводы

### **Критерии оценки:**

-зачтено – работы выполнены в срок, в соответствии с заданиями; сделаны выводы по всем видам работ

-не зачтено – работы поверхностны, задания выполнены не в полном объеме, не содержат выводов; работа представляет собой плагиат

## **Практическая работа**

*Практическая работа №1.* Объяснительная. Практическая работа направлена на освоение нормативов СанПиН, на творческую обработку его требований. Студентам (в соответствии со специальностью) предлагается жалоба, написанная родителями, о нарушениях в образовательном процессе школы. Частично обвинения вздорны, но есть и прямые нарушения санитарных норм.

Студентам необходимо подготовить ответ на жалобу от имени руководителя образовательного учреждения. Необходимо, ориентируясь на статьи СанПиН, подтвердить свои слова или опровергнуть обвинение. Работа выполняется в формате объяснительной руководителя.

*Практическая работа №2.* Подготовка рекомендаций. Студентам предлагается, используя СанПиН и соответствующие разделы учебника, подготовить памятку с рекомендациями для родителей по организации учебного места ребенка дома. Необходимо выполнить все требования к разработке консультативных материалов для родителей.

### **Критерии оценки:**

-зачтено – работа выполнена в соответствии с условиями делового задания, применены правильные статьи СанПиН, студент дает обоснование и объяснение своим решениям

-не зачтено – работа выполнена формально, не соответствует предложенной деловой и игровой форме; применены неверные статьи СанПиН; работа представляет собой плагиат

## **Творческие задания**

К практическим занятиям, в качестве припоминания, расширения, закрепления материала, который студенты изучали в школьный период в рамках учебной дисциплины Биология. Суть задания следующая: студентам предлагается презентация с подготовленными слайдами по тематике семинара. Студентам необходимо в подстрочных примечаниях описать слайд. Для этого студентам необходимо изучить учебные пособия по тематике, отобрать и обработать материал, описать слайды презентации. Тематика презентаций-творческих заданий:

- Опорно-двигательный аппарат
- Сердечно-сосудистая система и кровь
- Желудочно-кишечный тракт

-Органы чувств человека

-Нервная система и ВНД

**Критерии оценки:**

-зачтено – работа выполнена самостоятельно, все вопросы раскрыты, все слайды описаны на достаточном уровне

-не зачтено – работа выполнена несамостоятельно; большинство слайдов не описаны или содержат в себе серьезные фактические ошибки

**Задание тренинга**

Описать алгоритм оказания первой медицинской помощи при:

- артериальном кровотечении;
- травмах (растяжения и разрывы связок суставов; вывихи суставов);
- переломах (плечевой кости; кости предплечья; бедренной кости; костей голени; переломы позвоночника);
- утоплении (синее утопление; белое утопление);
- реанимации человека.

**Критерии оценки:**

- *отлично* – выставляется студенту, если задание выполнено без ошибок.

- *хорошо* – выставляется студенту, если задание выполнено с небольшими ошибками.

- *удовлетворительно* – выставляется студенту, если задание выполнено с ошибками.

- *не удовлетворительно* – выставляется студенту, если задание не выполнено или выполнено с большим количеством ошибок.

**Вопросы и задания для подготовки рефератов\докладов**

- ✓ Функции покровной системы.
- ✓ Строение кости. Что обеспечивает гибкость и защиту в костной системе.
- ✓ Охарактеризуйте суставы. Классификация соединений по строению.
- ✓ Скелет верхней конечности. Перечислите мышцы пояса верхней конечности.
- ✓ На какие части разделяют ОДА. Функции ОДА.
- ✓ Охарактеризуйте мышечные волокна. От чего зависит сила мышц и мышечная выносливость.
- ✓ Законы роста костей по П.Ф. Лесгафту.
- ✓ Целостность организма человека. Что относится к системам организма, перечислите.
- ✓ Охарактеризуйте понятия: окостенение, остециты, остеобласты, остеокласты.
- ✓ Какая мышечная ткань отвечает за перистальтику и сердцебиение. Охарактеризуйте мышцы и их сокращение
- ✓ Изгибы позвоночника.
- ✓ Какие плоскости используют в анатомии, и на какие половины они делят туловище.
- ✓ Охарактеризуйте дыхательную систему. Опишите схему дыхания.
- ✓ Опишите дыхательный цикл.
- ✓ Опишите понятия: гипоксия, гипероксия гиперкапния, гипокапния.. От чего зависит состав выдыхаемого воздуха.
- ✓ Роль углекислого газа в процессе дыхания. Что происходит с дыханием при избытке углекислого газа и недостатке кислорода в крови.
- ✓ Опишите внешнее, тканевое и клеточное дыхание.



- ✓ Почему необходимо проветривать помещения и как это сказывается на работе дыхательной системы.
- ✓ Группы нейронов, обеспечивающих дыхательный цикл.
- ✓ Функции дыхательной системы.
- ✓ Опишите сосудистую систему, ее функции.
- ✓ Опишите большой и малый круг кровообращения.
- ✓ Опишите сердечный цикл. Свойства сердечной мышцы.
- ✓ Дайте характеристику тахикардии, брадикардии.
- ✓ Опишите тон сердца.
- ✓ Плазма крови и ее компоненты.
- ✓ Форменные элементы крови.
- ✓ Охарактеризуйте лимфатическую систему. Перечислите функции лимфатической системы.
- ✓ Охарактеризуйте органы иммуногенеза. Охарактеризуйте иммунную систему.
- ✓ Дайте определение понятию «Пищеварение». Функции пищеварительной системы.
- ✓ Опишите работу мускулатуры ЖКТ в процессе пищеварения.
- ✓ Где находится «пищевой центр», охарактеризуйте его работу.
- ✓ Опишите отделы пищеварительного тракта. Что такое «сфинктер» и где он находится.
- ✓ Дайте определение понятию: «Выделение». Охарактеризуйте работу почек. Антидиуретический гормон.
- ✓ Общее понятие эндокринной системы.
- ✓ Что такое «гормоны», опишите их общие свойства.
- ✓ Опишите подразделение гормонов по химической структуре и физиологическому действию.
- ✓ Перечислите гормоны гипофиза и их влияние на органы.
- ✓ Перечислите железы внутренней секреции.
- ✓ Охарактеризуйте работу дополнительных органов ЖКТ.
- ✓ Когнитивные процессы. Мозговая организация внимания. Произвольное запоминание. Речь и мышление.
- ✓ Нейрогуморальные механизмы полового созревания.
- ✓ Отделы нервной системы.
- ✓ Симпатическая нервная система.
- ✓ Какие клетки образуют нервную ткань. Виды нервных волокон.
- ✓ Спинной мозг.
- ✓ Свойства ВНС. Рефлекс.
- ✓ Что такое рефлексорная дуга.
- ✓ Классификация рецепторов.
- ✓ Отделы головного мозга.

#### ***Критерии оценки:***

- *зачтено* – доклад подготовлен самостоятельно, тема раскрыта в полном объеме; изложение достаточно научно, логично; подготовлена презентация

- *не зачтено* – доклад представляет собой полный плагиат, нет самостоятельной работы и понимания темы

#### **Банк тестовых заданий**

Банк тестовых заданий размещен в электронной информационно-образовательной системе АНО ВО «Поволжский православный институт» – URL: <http://elearn.pravinst.ru:180/>

### ***Критерии оценки:***

- менее 70% верных ответов - тест не сдан,
- 70-79% верных ответов - удовлетворительно,
- 80-89% верных ответов - хорошо,
- 90-100% верных ответов - отлично.

## **Фонд оценочных средств промежуточной аттестации**

### **Вопросы к зачету**

1. Предмет, содержание и значение курса. Характеристика наук, составляющих курс
2. Методы исследования в науках, составляющих курс
3. Основные свойства организма (саморегуляция; гомеостаз; адаптация и др.)
4. Уровни организации организма
5. Закономерности роста и развития организма
6. Факторы, влияющие на рост и развития организма (наследственность, изменчивость и др.)
7. Возрастная периодизация развития организма
8. Понятие о здоровье. Факторы, определяющие здоровье и болезнь
9. Пренатальное развитие – анатомо-физиологическая характеристика возраста
10. Новорожденность и младенчество - анатомо-физиологическая характеристика возраста
11. Ясельный возраст - анатомо-физиологическая характеристика возраста
12. Дошкольный возраст - анатомо-физиологическая характеристика возраста
13. Младший школьный возраст - анатомо-физиологическая характеристика возраста
14. Подростковый возраст - анатомо-физиологическая характеристика возраста
15. Особенности функций и строения опорно-двигательного аппарата. Рост костей
16. Возрастные закономерности развития моторики. Потребность в движении
17. Нарушения осанки – сколиотическая, кифотическая, лордическая, прямая спина. Профилактика
18. Сердце: строение, работа и возрастные изменения
19. Общая характеристика и состав крови, их динамика в течении жизни, в здоровье и в болезни.
20. Строение дыхательной системы и органов дыхания, возрастные особенности развития
21. Газообмен и его особенности в детском возрасте. Требования к воздушному режиму в образовательном учреждении
22. Строение и возрастные особенности пищеварительной системы
23. Пищеварение как процесс. Аппетит и его особенности
24. Зубы и их строение. Понятие прикуса. Гигиена полости рта
25. Физиология высшей нервной деятельности: ( условные и безусловные рефлексы, динамический стереотип, возбуждение и торможение, типы ВНД и т.п.)
26. Нервные заболевания детского возраста
27. Развитие органа зрения. Гигиена зрения
28. Развитие органов слуха. Гигиена слуха
29. Понятие гигиены как науки, её цели и задачи, особенности
30. Гигиенические основы организации режима дня школьника. Развитие утомления и его профилактика
31. Первая медицинская помощь при травмах, виды травм.
32. Инфекционные заболевания. Классификация.
33. Первая медицинская помощь при ожогах и обморожениях

34. Первая медицинская помощь при солнечном и тепловом ударе, перегреве. Профилактика.
35. Первая медицинская помощь при кровотечении, виды кровотечений. СанПИН, его характеристика

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Понятие об анатомии и физиологии как о науке

Материалы раздела вводят студентов в дисциплину, позволяют систематизировать имеющиеся знания и осознать их на новом уровне. Студенты рассматривают организм как единую систему. Особое внимание уделено понятию здоровья, групп здоровья.

*Изучив данный раздел (модуль), студент должен:*

*иметь представление* о науках, составляющих курс, их назначение; о здоровье и факторах, его определяющих; о возрастных закономерностях развития организма ребенка  
*знать:* строение организма, его систем; современные подходы отечественных и зарубежных авторов к медико-биологической и социально-педагогической периодизации развития человека; современные развивающие здоровьесберегающие технологии;

*уметь:* определить факторы здоровья и болезни, разъяснить особенности строения, роста и развития организма

*владеть:* понятийным аппаратом, используемым в данном курсе при анализе общетеоретических проблем возрастной анатомии, физиологии и гигиены, навыками работы с нормативными документами

Методические рекомендации по изучению материала раздела (модуля):

При изучении материалов раздела следует обратить внимание на его практические аспекты, возможность применения в профессиональной деятельности педагога. Для закрепления материала необходимо дополнительное самостоятельное чтение указанных источников. Работа по разделу включает выполнение лабораторных работ, что требует от студентов активности и самостоятельности.

Перечень действий и заданий, которые необходимо выполнить обучающемуся по окончании изучения раздела. После изучения раздела студентам необходимо: представить лабораторные работы и необходимые конспекты источников.

### Раздел 2. Физиология развития ребенка

Материалы раздела являются ключевыми при освоении учебной дисциплины именно будущими педагогическими работниками – рассматриваются особенности физического развития в различные возрастные периоды. Кроме того особое внимание уделяется влиянию этих особенностей на протекание педагогического процесса, на психо-физическое состояние ребенка. Материал раздела является основой для дальнейшего изучения дисциплины Психологи развития и возрастная психология, поэтому во многом акцент делается на те темы и проблемы, которые будут далее раскрываться с психологической точки зрения.

*Изучив данный раздел (модуль), студент должен:* представлять общую картину развития в возрастах, определяющую образовательный процесс и здоровье воспитанника

*иметь представление* о развитии нервной, опорно-двигательной, пищеварительной и иных систем организма в возрасте; об особенностях нервно-психического развития в возрасте, которые определяют процесс обучения и воспитания

*знать:* общие закономерности индивидуального развития человека, возрастные изменения анатомо-физиологических параметров организма и его психофизиологических функций; возрастную динамику физической и умственной работоспособности, этапы полового и психосексуального развития;

*уметь*: анализировать биологическое, психологическое и социально-педагогическое содержание возрастных этапов развития (младенчество, ранний возраст, дошкольный и младший школьный возраст, подростковый, юность) в соответствии с оценкой социальной ситуации развития, ведущей деятельности, основных новообразований и возрастных кризисов; проектировать приоритеты и ограничения педагогического процесса исходя из физиологии возраста;

*владеть*: методами укрепления и сохранения здоровья детей и подростков в педагогическом процессе.

Методические рекомендации по изучению материала раздела (модуля):

Материал изучается во многом в процессе знакомства с первоисточниками и учебными пособиями. К каждому возрасту рекомендуется список источников. Значительное время занимает подготовка студентом творческих заданий к семинарским занятиям – описание слайдов, интерпретация рисунков и схем. Рекомендуется работать с электронными изданиями – удобнее копировать некоторые справочные материалы.

Перечень действий и заданий, которые необходимо выполнить обучающемуся по окончании изучения раздела: представить (разместить в Moodle в соответствующем разделе все подготовленные творческие работы-презентации).

### **Раздел 3. Гигиена детей и подростков**

Раздел посвящен вопросам организации жизни и процесса обучения детей разных возрастов в условиях школы и дома. Рассматриваются как требования к помещениям и организации педагогического процесса, так и вопросы организации и воспитания личной гигиены. Раздел имеет принципиальное значение для подготовки педагога-практика.

*Изучив данный раздел (модуль), студент должен:*

*иметь представление* о гигиене школьника и документах, определяющих требования к гигиеническому обеспечению жизнедеятельности школьника; о формах и характере работы по санитарно-гигиеническому просвещению участников педагогического процесса

*знать*: требования СанПиН к организации образовательного процесса в отношении режима дня, работоспособности, нормы гигиены школьника; понятие санитарного просвещения

*уметь*: подготовить консультации, разъясняющие требования гигиены, для участников педагогического процесса

*владеть*: способами поддержания работоспособности школьников, их безопасности и достаточной гигиены

Методические рекомендации по изучению материала раздела (модуля):

Материалы раздела изучаются практическим способом – через сопоставительный анализ рекомендаций и реальной ситуации организации обучения. Студенту необходимо читать соответствующие разделы учебника и нормативные документы. Изучение раздела предполагает практическую работу, моделирование, подготовку докладов (индивидуальную разработку проблем).

Перечень действий и заданий, которые необходимо выполнить обучающемуся по окончании изучения раздела: выполнить и сдать две практические работы.

### **Раздел 4. Основы медицинских знаний**

Материалы раздела носят теоретико-практический характер, направлены на повышение компетентности будущих педагогов в области оказания первой помощи, адекватного реагирования на заболевания разного типа. Очевидно, что профессиональная деятельность педагога с детьми чревата «встречей» с травмами и болезнями разного типа. Педагог должен быть готов встретиться с травмами и болезнями, иметь сложившийся алгоритм действия в случае травмы или болезни.

*Изучив данный раздел (модуль), студент должен:*

*иметь представление* о порядке действия педагогов в случае столкновения с травмами и болезнями детей

*знать*: алгоритмы оказания первой помощи при неотложных состояниях, ранениях и травмах; особенности развития и распространения инфекционного процесса и способы профилактики инфекций

*уметь*: выполнить неотложные действия в соответствии с алгоритмами оказания первой помощи; оценить содержание аптечки неотложной помощи, укомплектовать её

*владеть*: способами введения карантинных ограничений в связи с инфекционным заболеванием в классе

Методические рекомендации по изучению материала раздела (модуля):

Студентам необходимо освоить алгоритмы оказания помощи. Освоение будет проходить на материалах МЧС, размещенных на сайте министерства. Освоение материалов раздела сопровождается тренинговой работой, в ходе которого проходит практическое освоение навыков.

Перечень действий и заданий, которые необходимо выполнить обучающемуся по окончании изучения раздела: обязательное прохождение тренинга оказания первой помощи.

*Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа.* Лекционным занятиям отводится незначительное количество учебного времени. Студенты знакомятся с основными понятиями и терминами науки, методологией, основными авторами. Темы лекций раскрываются кратко и структурно, обязательно предоставляется информация о расширении материала, т.е. возможности и необходимости дополнительной самостоятельной работы по освоению темы. Студентам предлагается делать краткий конспект лекции. На лекционном занятии преподаватель активно использует слайдовую презентацию, иллюстрирующую и конкретизирующую излагаемый материал. Допускается копирование (фотографирование) представляемой слайдовой информации.

Лекция предполагает активное общение педагога и студентов. Преподаватель задает вопросы, предлагая студентам построить гипотезы, найти противоречия, высказать свое мнение. По ходу лекции студенты обращаются с вопросами по заинтересовавшим их моментам, участвуют в диалоге.

Лекция может читаться проблемно, с заранее запланированными ошибками, которые студентам необходимо выявить в ходе активного восприятия материала.

Педагог стремится не столько к передаче материала, сколько к организации его активного восприятия, соотнесения с жизненным опытом студентов, установлением места новых знаний в будущей профессиональной жизни студента.

*Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях семинарского (практического) типа*

Основным промежуточным показателем успешности студента в процессе изучения дисциплины является его готовность к практическим занятиям. Поэтому важно определить некий алгоритм действий студента по подготовке к семинарским занятиям:

- приступая к выполнению задания по любой теме, прежде всего, ознакомьтесь с планом занятия, изучите соответствующий раздел учебника и учебного пособия, библиографию;
- затем выясните наличие литературы или теоретического материала по соответствующей теме;
- по каждому вопросу предложенной темы студент должен определить и усвоить ключевые понятия и представления;
- по каждому поставленному вопросу необходимо сделать краткий конспект.

Для более глубокого понимания проблемы далее необходимо познакомиться с дополнительной литературой и законспектировать основные положения.

Работа по курсу предполагает работу с диагностическими данными школьников (дошкольников). Студенты учатся интерпретировать данные, переводить данные в педагогические рекомендации.

Работа на семинарских (практических) занятиях представляет собой диалог с преподавателем по поставленным вопросам и практическим проблемам. Преподаватель включает студента в разнообразные формы работы (дискуссии, решение практических ситуаций, аннотирование, аргументация, элементы деловой игры и т.д.).

В случае возникновения трудностей в подготовке к занятию студент должен и может обратиться за консультацией к преподавателю, ведущему данный курс.

Критерием готовности к практическому занятию будет умение ответить на все указанные вопросы, используя рекомендованные источники, а также наличие соответствующих конспектов.

К практическим занятиям необходимо готовиться за неделю до их проведения, чтобы была возможность проконсультироваться с преподавателем по трудным вопросам. В случае пропуска занятия, необходимо предоставить письменную разработку пропущенной темы.

#### *Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся*

Самостоятельную работу следует выполнять согласно графику и требованиям, предложенным преподавателем. В связи с особенностями заочного обучения, самостоятельной работе студента уделяется значительное количество учебного времени.

Самостоятельная работа имеет несколько целей: знакомство с учебной литературой и первоисточниками по тематике дисциплины, углубленное изучение отдельных вопросов детского развития, которые являются основой для дальнейшего построения образовательного процесса в условиях школы и ДОО, накопление практического инструментария для дальнейшей практической работы с возрастом. В целом самостоятельная работа направлена на создание у студентов навыков самообразования, культуры освоения новых знаний, применения их для решения профессиональных задач.

Самостоятельная работа организуется в нескольких вариантах:

-Студентам предлагаются темы или отдельные вопросы темы для самостоятельного изучения и краткого конспектирования материала.

-Студентам предлагаются варианты практических заданий для выполнения, основанные на углубленном изучении материала, аналитической работе с текстами, творческом осмыслении темы и т.д. Это такие задания, как составление практических рекомендаций для педагогов и родителей, проектирование условий, выполнение творческих и практических заданий и проч. Задания, предложенные для самостоятельной работы, контролируются педагогом и являются обязательными для исполнения.

Самостоятельную работу по заочной форме обучения следует выполнять в межсессионный период. Это способствует более глубокому осмыслению материала.

#### *Работа с литературой*

Работа с литературой по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология, гигиена с основами медицинских знаний» является основным методом самостоятельного овладения знаниями. Данный процесс требует выработки определенных навыков, поэтому студенту нужно обязательно научиться работать с книгой.

Осмысление литературы требует системного подхода к освоению материала. В работе с литературой системный подход предусматривает не только тщательное (при необходимости – многократное) чтение текста и изучение специальной литературы, но и обращение к дополнительным источникам – справочникам, энциклопедиям, словарям. Эти источники – важное подспорье в самостоятельной работе студента, поскольку глубокое изучение именно их материалов позволит студенту уверенно «распознавать», а затем самостоятельно оперировать теоретическими категориями и понятиями, следовательно – освоить новейшую научную терминологию. Такого рода работа с литературой обеспечивает решение студентом поставленной перед ним задачи (подготовка к практическому занятию, выполнение контрольной работы и т.д.). Выбор литературы для изучения делается обычно по предварительному списку литературы,

который выдал преподаватель, либо путем самостоятельного отбора материалов. После этого непосредственно начинается изучение материала, изложенного в книге.

Прежде чем приступить к чтению, необходимо запомнить или записать выходные данные издания: автор, название, издательство, год издания, название интересующих глав. Предисловие или введение книги поможет установить, на кого рассчитана данная публикация, какие задачи ставил перед собой автор. Это помогает составить представление о степени достоверности или научности данной книги. Содержание (оглавление) дает представление о системе изложения ключевых положений всей публикации и помогает найти нужные сведения. Если в книге есть главы или отдельные параграфы, которые соответствуют исследуемой теме дисциплины, то после этого необходимо ознакомиться с введением.

Во введении или предисловии разъясняются цели издания, его значение, содержится краткая информация о содержании глав работы. Иногда полезно после этого посмотреть послесловие или заключение. В целом, это поможет правильно структурировать полученные знания.

При изучении материалов глав и параграфов необходимо обращать особое внимание на комментарии и примечания, которыми сопровождается текст. Они разъясняют отдельные места текста, дополняют изложенный материал, указывают ссылки на цитируемые источники, исторические сведения о лицах, фактах, объясняют малоизвестные или иностранные слова.

После просмотра книги целиком или отдельной главы, которая была необходима для изучения определенной темы курса, нужно сделать записи в виде краткого резюме источника. В таком резюме следует отразить основную мысль изученного материала, приведенные в ее подтверждение автором аргументы, ценность данных аргументов и т.п. Данные аргументы помогут сформировать собственную оценку изучаемого вопроса. Во время изучения литературы необходимо конспектировать и составлять рабочие записи прочитанного. Такие записи удлиняют процесс проработки, изучения книги, но способствуют ее лучшему осмыслению и усвоению, выработке навыков кратко и точно излагать материал. В идеале каждая подобная запись должна быть сделана в виде самостоятельных ответов на вопросы, которые задаются в конце параграфов и глав изучаемой книги. Однако такие записи могут быть сделаны и в виде простого и развернутого плана, цитирования, тезисов, резюме, аннотации, конспекта. Наиболее надежный способ собрать нужный материал – составить конспект. Конспекты позволяют восстановить в памяти ранее прочитанное без дополнительного обращения к самой книге.

При составлении конспектов следует пользоваться различными приемами выделения отдельных частей текста, ключевых выражений, терминов, основных понятий (выделение абзацев, подчеркивание, написание жирным шрифтом, курсивом, использование цветных чернил и т.п.). Желательно оставлять поля для внесения дополнений, поправок или фиксации собственных мыслей по данной записи, возможно несовпадающих с авторской точкой зрения.

При изучении литературы особое внимание следует обращать на новые термины и понятия. Понимание сущности и значения терминов способствует формированию способности логического мышления, приучает мыслить абстракциями, что важно при усвоении дисциплины. Поэтому при изучении темы курса студенту следует активно использовать универсальные и специализированные энциклопедии, словари, иную справочную литературу.